کەسایەتی دەروونناسی

نووسەر: هێدی ئاری صباح



پێشەکی

من ناوم هێدی ئاری سەباح، کە لە بازنە ئەکادیمییەکاندا بە هێدی شێخانی ناسراوم. لەگەڵ کۆگایەکی دەوڵەمەندی زانیاری و شارەزایی بەرچاو لە بواری دەروونناسیدا، دەست دەکەم بە گەشتێکی ئەدەبی، کە بوارە هەمەجۆرەکانی مێشکی مرۆڤ بدۆزیتەوە. دەروونناسی، لێکۆڵینەوەی زانستی لەسەر هەڵسوکەوتی مرۆڤ و مێشک، لە سەرەتای دروستبوونی مرۆڤایەتییەوە حەسرەتێکی بەردەوامە. لەم کارە تەواوەدا، دەچمە ناو لایەنە جیاوازەکانی دەروونناسی، پێشکەشکردنی تێڕوانین و ڕوونکردنەوە و دۆزینەوە.

بە درێژایی ئەم لاپەڕانە، تۆ تابلۆیەکی ئاڵۆزی زانستی دەروونی دەدۆزیتەوە، هەریەکەیان ڕوانگەیەکی بێهاوتای خۆی هەیە لەسەر ئەزموونی مرۆڤ. ئێمە دەروونناسی گەشەکردن و تێگەیشتن لە پرۆسەی هەستیاری گەشەکردن و گۆڕانی مرۆڤ دەکەین. لە بەشەکانی دەروونناسی نائاساییدا، ئێمە گەشت دەکەین بۆ جیهانێکی ئاڵۆز و وردی تەندروستی دەروونی، بە ئامانجی تێگەیشتن و دابینکردنی ئاسوودەیی بۆ ئەو کەسانەی کە بە ناوچە نادڵنیاییەکەیدا دەڕۆن. چەمکەکانی دەروونناسی ئەرێنی وەک ڕووناکیەکی ڕێبەرایەتی کار دەکەن، ڕێگاکان ڕووناک دەکەنەوە بەرەو ژیانێکی بەختەوەرتر و ڕازیکەرتر.

لە نێو بابەتە سەرەکییەکانی ئەم کارەدا، لێکۆڵینەوە لە زمانی جەستە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە. بە قووڵبوونەوە لە وردەکارییەکانی پەیوەندی نا-نەتەوەیی و شێوە جۆراوجۆرەکانی زمانی جەستە، ئێمە ئەو قسە بێدەنگییە دەدۆزینەوە کە لە هەموو پەیوەندییەکی مرۆڤدا قسەی پێدەکرێت. هەروەک زمانی جەستە وەک پێکهاتەیەکی گرنگی ئاڵوگۆڕی ڕۆژانەمان کاردەکات، ناسینەوەی ئاڵۆزییەکانی کلیلی تێگەیشتنێکی باشتری بیرکردنەوە و هەست و مەبەستەکانی دەوروبەرمانە.

پێکەوە، ئێمە دەست دەکەین بە گەشتێک بۆ وردەکارییەکانی دەروونی مرۆڤ، لە بێشکەوە بۆ پێگەیشتوویی، لە سەرنجڕاکێشەوە بۆ نادیار. کاتێک هەر پەڕەیەک دەگۆڕیت، هیوادارم تێگەیشتن و ئیلهام و تێگەیشتنێکی باشتر لە جیهانی سەرنجڕاکێشی دەروونناسی بدۆزیتەوە.

ئەم کتێبە وەک گەڕان و بانگهێشتکردن و ئاهەنگێک بۆ مرۆڤایەتی بەکۆمەڵمان خزمەت دەکات. من پێشوازیتان لێ دەکەم کە لەگەڵم ئەم گەشتە ڕۆشنبیرییەدا بڕۆن، کاتێک ئێمە نهێنی و جوانی دەروونی مرۆڤ ئاشکرا دەکەین.

بەشی یەکەم: دەروونناسی - ئاشکراکردنی نهێنیەکانی گەشەی مرۆڤ

لەم بەشەدا، ئێمە دەست دەکەین بە لێکۆڵینەوەیەکی گشتگیر لەسەر دەروونناسی گەشەکردن، زانستێک کە پابەندە بە ئاشکراکردنی گەشتە سەرنجڕاکێشەکەی گەشەی مرۆڤ لە منداڵییەوە تا تەمەنی پێگەیشتوویی. لێکۆڵینەوە لە دەروونناسی گەشەکردن هەوڵدەدات تێبگات کە چۆن مرۆڤ لە ڕووی جەستەیی، ڕۆشنبیری، هەستی و کۆمەڵایەتییەوە لە ماوەی ژیانیاندا بەرەوپێش دەچێت. ئەو گۆڕانکارییە گرنگانەی کە لە ناخماندا ڕوودەدات کاتێک لە بێشکەوە بۆ پێگەیشتوویی گەشە دەکەین.

تێگەیشتن لە دەروونناسی گەشە

دەروونناسی گەشەکردن، لە ناوەڕۆکی خۆیدا، لێکۆڵینەوەی قووڵترین گۆڕانکارییەکانی ژیانە. شیکردنەوەی ئەو گۆڕانکارییە جەستەیی و فیکری و هەستی و کۆمەڵایەتییانە دەکات کە مرۆڤ لە منداڵییەوە تا تەمەنی هەرزەکاری و تەمەنی پێگەیشتوویی و تەنانەت لە ساڵە تاریکەکانیاندا تووشی دەبێت. توێژەران لەم بوارەدا بە وردی لێکۆڵینەوە دەکەن و هەڵسەنگاندن دەکەن و هەوڵ دەدەن لەو پرۆسە ئاڵۆزانە تێبگەن کە گەشەی مرۆڤ دروست دەکەن.

قۆناغەکانی پەرەپێدانی مرۆیی

پەرەسەندنی مرۆیی پرۆسەیەکی نەگۆڕ و داینامیکییە کە بە چەندین قۆناغ جیادەکرێتەوە، هەر قۆناغێک لەگەڵ کۆسپ و بەربەستی تایبەتی خۆی. دیارترین قۆناغەکان بریتین لە:

منداڵی (0-٢ ساڵ): لەم سەردەمەدا، منداڵە تازە لەدایکبووەکان بە خێرایی توانای جووڵە و توانای زانینی خۆیان گەشە دەکەن. یەکەم وشەکانیان، هەنگاوی یەکەم، و پێکهێنانی پەیوەندی لەگەڵ چاودێرەکان نیشانەی گرنگن.

سەرەتای منداڵی (٣-٦ ساڵ): لە سەرەتای تەمەنی منداڵیدا، زمان و شارەزایی کۆمەڵایەتی منداڵان زیاد دەکات. ئەوان هەست بە دەستپێشخەری دەکەن و بەشداری لە یاری خەیاڵی دەکەن.

تەمەنی منداڵی ناوەڕاست (٧-١١ ساڵ): توانای زانستی بەردەوام لە باشتربووندایە و گەنجان دەست دەکەن بە پۆلەندیکردنی چەمکی خۆیان. پەروەردە و پەروەردە ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لەم قۆناغەدا.

هەرزەکاران (١٨-١٢ ساڵ): هەرزەکاران شەڕ دەکەن لەگەڵ پێکهێنانی ناسنامە، پەیوەندییەکانی هاوڕێ و دەستپێکردنی گەشەی جەستەیی. ئەم قۆناغە بە شێوەیەکی گشتی بە درێژی بۆ سەربەخۆیی دیاریکراوە.

تەمەنی پێگەیشتووی سەرەتایی (١٩-٤٠ ساڵ): گەورەکان ژیانی خوێندن، پیشە و پەیوەندییەکان بڕیار دەدەن. ئەوان دەتوانن خێزانەکان دروست بکەن و ڕووبەڕووی زەحمەتی بەڕێوەبردنی ڕۆڵی جۆراوجۆر ببنەوە.

تەمەنی پێگەیشتوویی ناوەڕاست (٤١-٦٥ ساڵ): لەم قۆناغەدا تاکەکان نیگەرانییەکانی بەر هەمهێنان، دڵخۆشی پیشەیی و پیربوونی جەستەیی چارەسەر دەکەن.

تەمەنی پێگەیشتن (٦٥+ ساڵ): درەنگ تەمەنی پێگەیشتوویی ڕەنگدانەوەی ژیان و خانەنشینی شاراوە و خۆگونجاندن لەگەڵ گۆڕانکارییە جەستەیی و زانستییەکانی پەیوەست بە پیربوون دەگرێتەوە.

پەروەردە vs سروشت

یەکێک لە گفتوگۆ سەرەکییەکان لە دەروونناسی گەشەکردندا بریتییە لە کارلێکی نێوان سروشت (بۆماوەیی) و بەخێوکردنی (ژینگە) لە کاریگەریکردنی گەشەی مرۆڤ. توێژەران هەوڵ دەدەن تێبگەن کە تا چ ڕادەیەک بۆماوەیی و ژینگە کاریگەری لەسەر گەشەکردن و گەشەکردنی تاکەکەس هەیە.

بیردۆزەکانی پەرەسەندن

چەندین بیردۆز گەشەیان پێدراوە بۆ وەسفکردنی پەرەسەندنی مرۆڤ، لەوانە بیردۆزی سایکۆسێکسی سیگمۆند فرۆید، بیردۆزی دەروونی کۆمەڵایەتی ئێریکسۆن، بیردۆزی پەرەسەندنی زانستی جین پیاجێت، بیردۆزی پەرەسەندنی ڕەوشتی لاورێنس کۆڵبێرگ لە نێوان ئەوانی تردا. هەر تیۆرییەک ڕوانگەیەکی تایبەت دەدات بەو هێزانەی کە گەشەی مرۆڤ بەڕێوە دەبەن.

نموونە: بیردۆزی لکاندن

بیردۆزی پەیوەندیکردن کە لەلایەن جۆن بۆڵبی و ماری ئاینسوۆرتەوە دروستکراوە، شیکردنەوەی دروستکردنی پەیوەندی سۆزداری دەکات لە نێوان منداڵە تازە لەدایکبووەکان و ئەوانەی چاودێری دەکەن. پەیوەندییە پارێزراوەکان بناغەیەک دروست دەکەن بۆ ڕێکخستنی هەستی، هەستانەوە، و هاوبەشی سەرکەوتوو بە درێژایی ژیان. پەیوەندییە نادڵنیاییەکان دەتوانن ببنە هۆی کێشەی هەستی و کاریگەری لەسەر پەیوەندییەکانی داهاتوو.

کاتێک ئێمە دەگەڕێینەوە سەر ئاڵۆزییەکانی دەروونناسی گەشەکردن، ئێمە نهێنییەکانی گەشەکردن و پێگەیشتنی مرۆڤ ئاشکرا دەکەین. لە یەکەم هەنگاوەکانی منداڵییەوە بۆ دانایی تەمەنی پیری، ئەم بەشە وەک دەروازەیەک بۆ تێگەیشتن لە ڕێگای هەمەجۆری ئەزموونی مرۆڤ خزمەت دەکات. ئێمە بەردەوام دەبین لە لێکۆڵینەوەکانمان و قووڵتر دەکەینەوە لە قۆناغە جیاوازەکان و تیۆرییەکان کە ئەم بابەتە سەرنجڕاکێشە پێکدەهێنن.

بەشی دووەم: دەروونناسی نائاسایی

دەروونناسی نائاسایی (بە زۆری بە دەروونناسی ناسراوە) بەشێکی سەرنجڕاکێشی زانستە دەروونییەکانە. ئەمە بوارێکە کە دەچێتە ناو ئاڵۆزی هەڵسوکەوتی مرۆڤ و زانین کاتێک لەوەی کە بە مامناوەند یان تەندروست دادەنرێت لادەدرێن. لێکۆڵینەوە لە دەروونناسی نائاسایی تەنها لێکۆڵینەوە لە نەخۆشییە دەروونییەکان نییە؛ ئەوە دەربارەی دۆزینەوەی ئەزموونی مرۆڤە لە هەموو دەوڵەمەندییەکەیدا، لەخۆگرتنی ڕیزێکی زۆر لە کردار و بیرکردنەوە و هەستەکان.

ڕوونکردنەوەی دەروونناسی نائاسایی

دەروونناسی نائاسایی بریتییە لە لێکۆڵینەوە لە کردار و بیرکردنەوە و هەستە نائاساییەکان کە ژیانی ڕۆژانەی کەسێک تێکدەدات و ڕێگری دەکات لە توانای کارکردنی بە شێوەیەکی کاریگەر یان دروستکردنی ئازار. ئەم بوارە هەوڵدەدات بنچینە و میکانیزمە بنچینەییەکانی ئەم نائاساییانە ئاشکرا بکات، بە دابینکردنی تێگەیشتن لە دەستنیشانکردن و چارەسەر و خۆپاراستنیان.

نموونە: چاوێکی نزیک

ژنێکی تەمەن 32 ساڵ کە لە چەند ساڵی ڕابردوودا ڕووبەڕووی دڵەڕاوکێی درێژخایەن بووەتەوە ترسەکەی ئەوەندە گەورەیە کە ڕێگری دەکات لە توانای جێبەجێشتنی ماڵەکەی، بەشداریکردن لە چالاکی کۆمەڵایەتی، یان ئەنجامدانی کارێکی بەردەوام. ئەو بەردەوام پێشبینی تراژیدیاکانی داهاتوو دەکات و زۆر نیگەرانە دەربارەی ئەرکە ئاساییەکان، کە دەبێتە هۆی ناخۆشی جەستەیی و سۆزداری گەورە.

لە حاڵەتی جەیندا، دڵەڕاوکێکەی گەیشتۆتە ئاستێک کە بە شێوەیەکی بەرچاو ژیانی ڕۆژانەی کەم دەکاتەوە، ئەمەش وای لێدەکات ببێتە پاڵێوراو بۆ دەروونناسی نائاسایی چوارچێوەیەکە بۆ تێگەیشتن لە سروشتی کێشەکەی، هۆکارەکانی، و هەڵبژاردنە (GAD). دەستنیشانکردنی نەخۆشی دڵەڕاوکێی گشتی چارەسەرییەکان.

کوردی: تێگەیشتن لە ئاڵۆزییەکان

دەروونناسی نائاسایی لە زاراوەی دەستنیشانکردن زیاترە؛ لە هەر مەرجێکدا ورد دەبێتەوە. وەڵامی چەندین پرسیار دەداتەوە:

ئەو گۆڕانکاریانە چین کە دەبنە هۆی گەشەکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان؟

چۆن دەکرێت هێزە کولتووری و کۆمەڵایەتی و ژینگەییەکان کاریگەرییان لەسەر هەڵسوکەوتی نائاسایی هەبێت؟

کاریگەرترین ڕێگاکانی چارەسەری دەروونی چین؟

چۆن دەتوانین ئەو دڵەڕاوکێیە لاببەین کە دەوروبەری نیگەرانییە دەروونییەکانن و ژیانی ئەوانە باشتر بکەین؟

کاتێک ئێمە زیاتر دەچینە ناو ئەم بەشە، ئێمە چەندین جۆری نەخۆشییە دەروونییەکان دەگرێتەوە، لەوانە نەخۆشییەکانی دڵەڕاوکێ، نەخۆشییەکانی دەروون، و زیاتر. ئێمە باس لە تێڕوانینە تیۆرییەکان و میتۆدەکانی توێژینەوە دەکەین کە یارمەتیمان دەدەن بۆ تێگەیشتن و دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشییانە. لەگەڵ ئەوەشدا، ئێمە باس لە لقە کۆمەڵایەتییەکان و پەرەسەندنی هەڵوێستەکان بەرامبەر تەندروستی دەروونی دەکەین و دان بەوەدا دەنێین کە چەمکی "نائاسایی" ئێمە لەژێر فاکتەری کولتووری، مێژوویی و زانستیدایە.

ئەو هۆکارانە چین کە دەبنە هۆی گەشەکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان؟؟؟

نەخۆشییە دەروونییەکان لە ئەنجامی کارلێکێکی ئاڵۆزی بۆماوەیی، بایۆلۆجی، دەروونی و ژینگەییەوە دروست دەبن. پێشبینی بۆماوەیی، ناهاوسەنگی کیمیایی لە مێشک، ترۆما، فشاری دەروونی، ئەزموونی منداڵی و بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان هەموویان دەتوانن بەشداربن لە گەشەکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان. فاکتەرە تایبەتەکان دەگۆڕێن بەپێی جۆری شێواوییەکە.

چۆن کاریگەری کۆمەڵایەتی و کۆمەڵایەتی کاریگەری لەسەر هەڵسوکەوتی نائاسایی هەیە؟

فاکتەرە کولتووری، کۆمەڵایەتی و ژینگەییەکان دەتوانن کاریگەرییەکی بەرچاویان هەبێت لەسەر هەڵسوکەوتی نائاسایی. نۆرمە کولتوورییەکان، سیستەمی پشتیوانی کۆمەڵایەتی، دەستگەیشتن بە چاودێری تەندروستی، و بەرکەوتن بە ناخۆشی هەموویان کاریگەرییان لەسەر دەربڕین و تێگەیشتن لە هەڵسوکەوتی نائاسایی هەیە. ئەوەی بە "نائاسایی" دادەنرێت لەوانەیە لە هەموو کلتوورەکاندا جیاواز بێت، و بەردەستبوونی سەرچاوەکان بۆ چارەسەر ڕۆڵێکی گرنگی هەیە.

کاریگەرترین چارەسەرەکان بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان چین؟؟؟

کاریگەری دەستتێوەردانە چارەسەرییەکان پشت دەبەستێت بە دۆخی دەروونی دیاریکراو و تاکەکەس. لەگەڵ ئەوەشدا، هەندێک لە ڕێگا چارەسەرییە باوەکان ، دەرمان (بۆ هەندێک حاڵەت)، چارەسەری دەروونی، ڕاوێژکاری و گۆڕینی شێوازی ژیان. باشترین لە چارەسەری هەڵسوکەوتی زانستی (CBT) بریتین لە ڕێگا زۆرجار تێکەڵەیەک لەو ستراتیژیانە دەگرێتەوە کە لەگەڵ پێداویستییەکانی تاکەکەسدا گونجاوە.

چۆن دەتوانین کێشەی دەروونی کەم بکەینەوە و ژیانی ئەو کەسانە باشتر بکەین؟

کەمکردنەوەی ناڕەزایەتی بریتییە لە زیادکردنی هۆشیاری و پەروەردە و هاندانی گفتوگۆی کراوە دەربارەی تەندروستی دەروونی. برەودان بە هاوسۆزی و تێگەیشتن دەتوانێت یارمەتی ئەو کەسانە بدات کە کێشەی تەندروستی دەروونییان هەیە هەست بە پشتگیری زیاتر بکەن و کەمتر دابڕاو بن. دروستکردنی خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی دەروونی و دابینکردنی سەرچاوەکان و داکۆکیکردن لەو سیاسەتانەی کە ئەولەویەت بە تەندروستی دەروونی دەدەن هەنگاوی گرنگن بۆ باشترکردنی ژیانی ئەو کەسانەی کە بەهۆی کێشەی تەندروستی دەروونییەوە زیانیان بەرکەوتووە.

ئەمانە پرسیاری ئاڵۆز و فرەڕەهەندن و چارەسەرکردنیان بە شێوەیەکی گشتگیر پێویستی بە ڕەچاوکردنی ورد و هاوکاری هەیە لە نێوان پسپۆڕان و کۆمەڵگاکان و سیاسەتوانان. ئەگەر پێویستت بە زانیاری قووڵتر هەیە لەسەر هەر یەکێک لەم بابەتانە،

بەشی سێیەم: تێگەیشتن لە دەروونناسی ئەرێنی

دە رکردن لە دە سە ڵاتی دە روونی

بەشی سێیەم دەچێتە جیهانی سەرنجڕاکێشی دەروونناسی ئەرێنی، بوارێک کە هەوڵدەدات لێکۆڵینەوە لە بەهێزی و چاکە و توخمە ئەرێنییەکانی هەڵسوکەوتی مرۆڤ بکات. لەم بەشەدا، ئێمە نەک تەنها دەروونناسی ئەرێنی باس دەکەین، بەڵکو شیکردنەوەیەکی قووڵی بیرۆکەکانی و میتۆدۆلۆژی و کاریگەرییە گەورەکەی لەسەر ژیانی ڕۆژانەمان پێشکەش دەکەین. کاتێک ئێمە گەشت دەکەین بەناو تابلۆ ئاڵۆزەکەی ئەم بابەتەدا، دەبینین چۆن گەشبینی بەهێزکردن دەتوانێت خۆشگوزەرانی و پەیوەندییەکان و چێژی ژیان بە گشتی زیاد بکات.

پێناسەکردنی دەروونناسی ئەرێنی

دەروونناسی ئەرێنی (بە زمانی ئەرێنی) بریتییە لە دیسپلینێکی دەروونناسی کە تیشک دەخاتە سەر لێکۆڵینەوە لە هەستە ئەرێنییەکان، هێزە تاکەکەسییەکان و ئەو توخمانەی کە بەشدارن لە ژیانێکی بەدیهاتوو. لە کاتێکدا دەروونناسی ئاسایی زۆرجار تیشک دەخاتە سەر چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان و تێکچوونی کارپێکردن، دەروونناسی ئەرێنی ڕێگایەکی جیاواز دەگرێتەبەر. هەوڵی دۆزینەوە و پەرەپێدانی ئەو تایبەتمەندییانە دەدات کە وا لە ژیان دەکەن شایستەی ژیان بن.

سێ کۆڵەکەی دەروونناسی پۆزەتیڤ

ئەم کۆڵەکەیە بریتییە لە لێکۆڵینەوە لە خۆشی، سوپاسگوزاری، خۆشەویستی، دڵخۆشی و هەستی دڵخۆشی. ئێمە لێکۆڵینەوە لەوە دەکەین کە چۆن هەستکردن بە هەستە خۆشەکان دەتوانێت تەندروستی دەروونی و جەستەیی بەهێز بکات.

بەشداریکردن*: بەشداریکردن ئاماژەیە بۆ چەمکی "**لێشاو**"، کە تێیدا تاکەکان بە تەواوی دەمژرێن لەوەی دەیکەن، زۆرجار دەبێتە هۆی زیادبوونی بەرهەمهێنان و چێژی ژیان.

مەبەست و مەبەست: گەڕان بەدوای مانا و مەبەست لە ژیاندا دەتوانێت ببێتە هۆی بەدیهێنانی هەستی بەدیهێنان. ئێمە باس لەوە دەکەین کە چۆن هەبوونی هەستی ئاراستەکردن و بەشداریکردن لە چاکەیەکی گەورەتر دەتوانێت کاریگەری باشی لەسەر ژیانی کەسێک هەبێت.

دەروونناسی لە کرداردا

لەم بەشەدا، ئێمە نموونەی جیهانی ڕاستەقینە پێشکەش دەکەین لەسەر چۆنیەتی جێبەجێکردنی دەروونناسی ئەرێنی لە بارودۆخی جۆراوجۆردا. ئێمە جێبەجێکردنی دەروونناسی ئەرێنی لە چارەسەر، پەروەردە، شوێنی کار و تەنانەت لە دەروونناسی وەرزشیدا داپۆشین.

یەکێک لە تایبەتمەندییە سەرەکییەکانی دەروونناسی ئەرێنی پێوانەکردنی دڵخۆشی و خۆشگوزەرانییە. ئێمە چەندین ڕێگا و پێوەر دەدۆزینەوە کە بەکاردێت بۆ شیکردنەوە و دیاریکردنی ئەم پێکهاتە ئەبستراکتە بەڵام گرنگانەی ژیانی مرۆڤ.

ڕۆڵی خۆڕاگری

هەستانەوە، یان توانای گەڕانەوە لە ناخۆشی، ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە دەروونناسی ئەرێنیدا. ئێمە باس لە بەهای هەستانەوە دەکەین، ڕێگاکان بۆ زیادکردنی، و چۆن دەبێتە هۆی خۆشگوزەرانی گشتی.

دەروونناسی و پەیوەندییە ئەرێنییەکان

هەروەها بەشەکە سەیری کاریگەری دەروونناسی ئەرێنی دەکات لەسەر پەیوەندییەکان و چۆن بەخێوکردنی هەست و کارلێکی باش دەتوانێت ببێتە هۆی پەیوەندییەکی تەندروستتر و مانادارتر لەگەڵ ئەوانی تردا.

لە بەشی کۆتاییدا، چەمکە سەرەکییەکانی دەروونناسی ئەرێنی پوختە دەکەین، کە تیشک دەخاتە سەر گرنگییەکەی لە زیادکردنی خۆشگوزەرانی تاک و کۆمەڵگادا. هەروەها باس لە توێژینەوەی ئێستا دەکەین لەسەر ئەم بابەتە و تێگەیشتن لە زانستی ئەرێنی.

ئەم پلانە بناغەی بەشێکی تەواو دەربارەی دەروونناسی ئەرێنی دەدات، کە دەتوانیت فراوانتری بکەیت بۆ دروستکردنی بەشێکی گشتگیر و سەرنجڕاکێش لە کتێبەکەتدا. ئازاد بە لە زیادکردنی نموونەی دیاریکراو، ئەنجامەکانی توێژینەوە، و تێبینیە کەسیەکان بۆ ئەوەی بەشەکە زیاتر خۆش و بەسوود بێت.

بەشي چوارەم زمانی جەستە: پەیوەندی نەکراو

لە پێکهاتەی هەستیاری پەیوەندی مرۆڤدا، وشەکانمان زۆرجار ڕۆڵێکی پشتگیریکار دەگێڕن بۆ ئەکتەرێکی بەهێزتر و وردتر: زمانی جەستە. ئەم بەشە تەرخانکراوە بۆ لێکۆڵینەوە لە گرنگییە گەورەکەی پەیوەندی نا-ئەڵمانی، چەندین پێکهاتەی، و ئەو تێگەیشتنە بێهاوتایانەی کە پێشکەشی دەکات لە دەروونی مرۆڤدا.

پێناسەی زمانی جەستە

زمانی جەستە* یان پەیوەندی نا-زمانە جیاوازەکان، ئاماژە و ئاماژە جۆراوجۆرەکان دەگرێتەوە کە خەڵک بەکاری دەهێنن بۆ گواستنەوەی زانیاری و هەستەکان بەبێ ئەوەی هیچ وشەیەک بڵێن. ئەم نیشانانە لە ڕێگەی دەربڕینەکانی دەموچاوەوە گەشە دەکەن، ئاماژەکان، هەڵوێست، و تەنانەت بەرکەوتنی چاو. تێگەیشتن لە زمانی جەستە ڕەهەندێکی قووڵتری پەیوەندی مرۆڤ ئاشکرا دەکات و توانای ئێمە بۆ تێگەیشتن لە نەگوتراوەکان زیاد دەکات.

زمانی جەستە زمانێکی ئاڵۆزە لەگەڵ فەرهەنگی گەورەی ئاماژەکان. زۆر گرنگە کە ڕوخساری جیاواز لە پەیوەندییە نا-ئینتەرنێتییەکان تێبگەین. بۆ نموونە:

ڕوخسار کۆمەڵێک هەستە، لە برۆیەکی بەرزکراوەوە کە نیشانەی سەرسوڕمانە بۆ برۆیەکی چەماوە کە پێشنیاری نیگەرانی دەکات. زەردەخەنەیەکی ڕاستەقینە هێمایەکی جیهانی گەرمی و میهرەبانییە.

ئاماژەکان: ** ئاماژەکانی دەست دەتوانن وشە قسەکراوەکان جیا بکەنەوە یان باشتر بکەن، وەک دووپاتکردنەوەی خاڵێک بە پەنجە یان دروستکردنی نیشانەی ئاشتی بۆ گەیاندنی ویستی باش.

هەڵوێستێکی ڕاست دەتوانێت متمانە نیشان بدات، لە کاتێکدا شانە کەوتووەکان لەوانەیە مانای دڵتەنگی بێت.

هەندێک جار بە "پەنجەرەی ڕۆح" ناودەبرێت. بەرکەوتنی چاوی جێگیر دەتوانێت پەیوەندی و ڕاستگۆیی دەرببڕێت، لە کاتێکدا خۆدوورگرتن لەوانەیە نیشانەی ناڕەحەتی بێت.

بە شێوەیەکی کاریگەر شیکردنەوەی زمانی جەستە ڕێگایەکی جیاواز دەگرێتەبەر. زۆر گرنگە بۆ هەڵسەنگاندنی ڕێکخستنەکە، هەڵسوکەوتی بنچینەیی تاکەکەس و فاکتەرە کولتوورییەکان. بۆ نموونە، کەسێک کە بە شێوەیەکی ئاسایی بە دەستی خۆی قسە دەکات لەوانەیە ئاماژەی زیاتر نیشان بدات لە کەسێک کە بە شێوەیەکی سروشتی پارێزراوە.

نموونە

سەیری سیناریۆی چاوپێکەوتنی کار بکە کاتێک چاوپێکەوتنەکە وەڵامی پرسیارەکان دەداتەوە، چاوپێکەوتنکارەکە چاودێری زمانی جەستەیان دەکات بۆ نیشانەکانی ڕاستگۆیی، متمانە، یان نیگەرانی. ئەو کەسەی چاوپێکەوتنی لەگەڵ دەکات کە هەڵوێستێکی باشی هەیە، دەست لێدانێکی بەهێز دابین دەکات، و پەیوەندی چاو دەهێڵێتەوە، لەوانەیە کاریگەرییەکی ئەرێنی دروست بکات.

زمانی جەستە

ئەم بەشە باس لە چەندین جۆری زمانی جەستە دەکات، هەریەکەیان ئامانج و گرنگی تایبەتی خۆی هەیە

زمانی جەستەی ئەرێنی: لێکۆڵینەوەیەک دەربارەی ئەوەی چۆن جوڵەی کراوە، زەردەخەنەیەکی بەخێرهاتن، و هەڵوێستە سەرنجڕاکێشەکان دەتوانن پەیوەندی دروست بکەن و وێنەیەکی ئەرێنی پێشکەش بکەن.

زمانی جەستەی نەرێنی: لێکۆڵینەوەیەک لە نیشانەکان لەوانە قۆڵە خاچکراوەکان، چاوێکی دوور لە چاو، و هەڵسوکەوتی توند کە لەوانەیە نیشانەی ناڕەحەتی یان بەرگری بێت.

گفتوگۆیەک دەربارەی چۆنیەتی لێکدانەوە و بەکارهێنانی زمانی جەستە و چۆنیەتی کاریگەری ئەم تێگەیشتنانە دەتوانن کاریگەری لەسەر پەیوەندی نێوان کلتوورەکان هەبێت.

دۆزینەوەی هەڵخەڵەتاندن: شیکردنەوەی نیشانەکان کە دەتوانێت پێشنیاری ئەوە بکات کە کەسێک درۆ دەکات، لە مایکرۆ ئێکسپرێسیۆنەوە بۆ گۆڕینی دەنگ.

لێکۆڵینەوەی ئێمە لەسەر زمانی جەستە گەشتێکی قووڵە بۆ جیهانی پەیوەندی نەکراو. کاتێک ئێمە بە ئاڵۆزییەکانی دەربرینەکانی دەموچاو و ئاماژەکان و هەڵوێستەکاندا تێدەپەڕین، تێگەیشتن لە زمانی دڵ و مێشکی مرۆڤ بەدەست دەهێنین. تێگەیشتن و شارەزایی لە هونەری زمانی جەستە دەتوانێت ئێمە بەهێز بکات بۆ پەیوەندیکردن بە شێوەیەکی کاریگەرتر و بنیاتنانی پەیوەندییەکی باشتر و تێگەیشتنێکی زیاتر لە کارلێکەکانمان لەگەڵ ئەوانی تردا.

تێگەیشتن لە دەروونی مرۆڤ

لەم گەشتەدا بەناو وردەکارییەکانی دەروونناسیدا، ئێمە لە قووڵایی جیهانی نادیاری مێشکی مرۆڤدا گەڕاین. لە دەروونناسی گەشەکردنەوە بۆ ئاڵۆزییەکانی زمانی جەستە، ئێمە لێکۆڵینەوەمان لەسەر پێکهاتە جیاوازەکان کردووە کە وامان لێدەکات ئێمە کێین.

گەشتێک بۆ دۆزینەوە

دۆزینەوەی ئێمە گەشتێکی دۆزینەوە بووە، گەشتێک کە قووڵی و ئاڵۆزی سروشتی مرۆڤ ئاشکرا دەکات. ئێمە ئەو زنجیرە گەشەکردنەمان دۆزیوەتەوە کە تاپستری ژیانمان تێکەڵ کردووە و بواری نهێنی تەندروستی دەروونیمان تاقیکردەوە و هێزی گۆڕانی دەروونناسی ئەرێنیمان لەخۆ گرتووە. لێکۆڵینەوە لە زمانی جەستە سیمفۆنییەکی بێدەنگی دۆزیوەتەوە کە پەیوەندییەکانمان ڕێکدەخات، زمانێک کە لە وشەکان قووڵترە.

بەهێزکردن لە ڕێگەی زانین

لە ڕێگەی ئەم لاپەڕانەوە، ئامانجی من ئەوەیە کە ئێوەی خوێنەرەکەم، زانیارییان وەرگرتووە کە بەهێز و تێگەیشتوون کە ئیلهامبەخشن. دەروونناسی وەک زانستێک، نەک تەنها هۆشیاریمان دەربارەی خۆمان ڕۆشن دەکاتەوە، بەڵکو ئێمە ئامادە دەکات بۆ تێپەڕاندنی وردەکارییەکانی جیهانی دەوروبەرمان.

گەشتەکە

کاتێک ئەم کتێبە دادەخەیت و بیر لە داناییەکە دەکەیتەوە، هانت دەدەم کە گەشتی خۆدۆزینەوە و پشکنینی دەروونی مرۆڤ لەخۆبگریت. دەروونناسی تەنها بوارێکی لێکۆڵینەوە نییە، بەڵکو ئاوێنەیە کە لە ڕێگەیەوە دەتوانین باشتر لە بیرۆکە و هەست و هەڵسوکەوتەکانمان تێبگەین.

لە گەڕان بەدوای دانابیدا

ئەم گەشتە دەبێتە سەرەتایەک بۆ گەڕان بەدوای دانایی و هۆشیاری خۆت. لە بواری دەروونناسیدا، هیچ مەبەستێکی کۆتایی نییە، تەنها ڕێگایەکی بەردەوام بۆ گەشەکردن و تێگەیشتن. لەگەڵ هەر هەنگاوێکدا، ئێمە نهێنییەکانی ئەزموونی مرۆڤ ئاشکرا دەکەین.

دانپێدانان

لە دڵەوە سوپاسی هەموو ئەوانە دەکەم کە لەم گەشتەدا بەشدارییان کردووە- مامۆستا، ڕاوێژکار، هاوکار و خوێنەران. بەشدارییەکانت وای کردووە ئەم گەڕانە شیاو بێت.

بانگەوازێک بۆ کردار

کاتێک ئێمە ڕێگاکان جیا دەکەینەوە، من لەگەڵ بانگەوازێک بۆ کردار بەجێتان دەهێڵم با ئەو زانیارییانەی کە لێرە وەرتگرتووە ببێتە هاندەرێک بۆ گۆڕانکاری ئەرێنی، جا لە ژیانی تایبەتی خۆتدا بێت، یان لە هەوڵە پیشەییەکانت، یان پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی تردا. با دەروونناسی ببێتە ڕێبەرێک بۆ گەڕان بەدوای زانیاری زیاتر دەربارەی ئەزموونی مرۆڤ.

ماڵئاوا

بۆیە، ئێمە ماڵئاوایی لەم بەشەی دۆزینەوە دەکەین، لەگەڵ سوپاسگوزاری بۆ ئەو دەرفەتەی کە پێکەوە گەشت بکەین بەناو بوارەکانی دەروونناسیدا. کاتێک بەردەوام دەبیت لە گەڕانی خۆت، دەتوانیت ئەو وەڵامانە بدۆزیتەوە کە پێویستت پێیەتی، و لە پرۆسەکەدا، لەوانەیە پرسیاری نوێ و ئاشکراکردنی نوێ و زانیاریەکی زیاتر دەربارەی مرۆڤبوون بزانیت مانای چییە.

ماڵئاوا و گەشتەکەت هەمیشە بە ڕووناکی دانایی و ڕۆشنکەرەوە ڕووناک دەکرێتەوە.

hedi sheikani